

PŘEDMLUVA

Z názvu je jasné, že hlavní podstatou celé knihy je téma života. Některé z vás tato knížka možná rozesměje, jiným může otevřít oči, a někdo se v ní i najde. Během psaní jsem myslel pouze na dvě věci. Na její obsah a vzhled. Obě kritéria spojuje jedno - jednoduchost. Knížka je tenká, jelikož jsem nechtěl psát žádný dlouhý román, na který si budete muset vyhradit několik hodin, abyste se jím prokousali. Rovněž jsem chtěl, aby i její vzhled byl jednoduchý. V jednoduchosti je přeci krása.

KAPITOLA I.

MOJE MYSL, MOJE POTÍŽE

Život nás neustále něčím obdařuje. Jsou to nové události, noví lidé, nové zkušenosti, ... Z některých máme radost, jsme za ně vděční a užíváme si je, zatímco z jiných máme akorát trápení, a mnohdy ani nevíme, jak se s nimi vypořádat. Občas, když si nedovedeme vysvětlit, proč se nám některé věci dějí, máme tendenci si namlouvat, že to tak zkrátka mělo být.

Někteří lidé věří na osud. Věří, že pro každého z nás je předem připraveno, co se nám v životě stane, koho potkáme, ale i to, s kým se budeme muset rozloučit. Kamarád mi kdysi vyprávěl, jak mu jedno jeho rozhodnutí doslova zachránilo život. Po cestě domu šel po přechodu plném lidí. V půlce se rozhodl, že trochu zrychlí, a přidal do kroku. Kdyby se tak nerozhodl, srazilo by ho auto stejně jako ostatní chodce na přechodu. Když se nad tím zamyslíme, je naše životní cesta skutečně předem dána, nebo je všechno, co se nám děje jen odrazem našich rozhodnutí? Je skutečně pravda, že je každý strůjcem svého štěstí?

Mnohdy jsem se setkal se slovním spojením „síla myšlení“. Pokud čtete horoskopy, pravděpodobně tušíte, kam tím směřuji. V horoskopech si můžeme přečíst, co nás v následujících dnech, týdnech a měsících čeká. Jakmile poznáme scénář naší blízké budoucnosti, začnou se dít věci! Můžeme mít strach, můžeme se těšit, ale tím, že nebudeme myslet na nic jiného, budeme působit jako obří magnet. Magnet, který přitahuje právě to, co nám předurčil úplně cizí člověk.

Kolikrát ani není potřeba si něco číst. Stačí nám naše fantazie. Asi každý se v životě nacházel v bodě nejistoty, kdy nevěděl, jak určitá situace dopadne. V ten moment se nám v hlavě začne tvořit jeden či více alternativních konců. My si vybereme buď ten nejlepší nebo ten nejhorší, a k němu se upneme. Věřím, že toto je klíč k úspěchům a zároveň klíč k selhání. Když totiž nevíme, co čekat, je dobré si vytvořit co možná nejvíce scénářů k dané situaci, a tím se připravit. Až sem to lze považovat za úspěch. Jakmile ale začneme vnímat jeden ze scénářů jako skutečnost, a ve většině případů to je ten nejméně vyhovující, jsme na dobré cestě k selhání. Nezapomínejte, že vždycky je tady možnost neúspěchu. Vždycky může něco dopadnout špatně. Ale ne vždycky to tak skutečně musí být!

Umět se vypořádat s vlastní myslí je kolikrát obtížné. Mnohem těžší ale je si uvědomit, jak naše mysl působí, a co všechno dokáže. Já osobně jsem ten typ člověka, který nad vším vždy moc přemýšlel. Sám ani nevím proč. Trvalo mi dlouho, než jsem si uvědomil, jak moc nám může přehnané přemýšlení škodit. Párkrát v životě jsem s někým přišel do konfliktu, po kterém následovala krátká odmlka, a ve většině případů nakonec i zakopání válečné sekyry. A i když byla hádka zažehnána, musel jsem neustále přemýšlet nad tím, co se stalo. Jak to celé bylo, co jsme si řekli, jak jsme reagovali, ale i nad tím, jak nás to ovlivnilo do budoucna. Většina lidí by za něčím takovým udělala tlustou čáru, a dál to neřešili. Já bohužel ne. Právě tímhle u mě začaly vznikat pomyslné problémy tam, kde ve skutečnosti ani nebyly.

Kromě zbytečných problémů navíc vznikal i stres. Jak jistě víte, stres se projevuje různými způsoby, a různými způsoby na nás i působí. U mě to začalo špatným spaním. Postupem času se nespavost proměnila v příležitostnou migrénu. Z té se nakonec vyklubalo padání vlasů a špatná pleť. Netrvalo dlouho, a začal jsem pátrat po příčině mých obtíží. Nutno podotknout - na internetu. Po tom, co jsem si přečetl, že obdobné příznaky má například rakovina... Asi není nutné zmiňovat, že na klidu mi to moc nepřidalo. Zabralo mi opravdu dlouho, než jsem se naučil věci tolik neřešit, a nevytvářet problémy tam, kde nejsou. Umět nad věcmi tolik nepřemýšlet je jedna věc. Ale důležité je taky zvážit, zda nám daná situace nebo osoba za tolik přemýšlení stojí.

Cokoliv se nám v životě děje, ať už náhodně nebo naším přičiněním, má pro nás jistou míru důležitosti. To, co pro jednoho může znamenat konec světa, druhý může vnímat jako banalitu. Za svůj

Život jsem řešil spoustu různých věcí se spoustou různých lidí. Byli to přátelé, rodina, kolegové i partneři. Občas jsme se sešli při nějaké rodinné sešlosti, jindy zase nad kávou, ale někdy jsme se sešli cíleně, abychom daný problém vyřešili. Mohu potvrdit, že pořekadlo „Sdílená starost je poloviční starost“ má opravdu něco do sebe. Vzpomínám si na konverzaci s mou kamarádkou, kdy jsme během letního večera seděli venku na dece. Klábosili jsme snad o všem, o čem s kamarádkou klábosit můžete. O vztazích, práci, splněných i nesplněných snech, našich trapných zážitcích, a sem tam padl i nějaký vtip. V jednom momentě jsme se dostali k tomu, jak lidé pohlížejí na problémy ostatních. Popisovala mi situaci, jak se svou dlouholetou kamarádkou v minulosti řešila problém týkající se svého vztahu. Po tom, co se jí svěřila s veškerým svým trápením, se dočkala odpovědi, kterou nečekala. Její kamarádka jí prakticky naznačila, že dělá z komára velblouda. Možná si řeknete, že o nic nejde. Přeci každý má nějaký názor, že? Ale člověk, který se jde právě k vám vyplakat na rameno, potřebuje slyšet něco jiného. Potřebuje vidět a vědět, že jeho trápení je pro vás stejně tak důležité, jako je pro něj. Během jejího výkladu jsem zavzpomínal na chvíle, kdy se mi stalo totéž. Kdy moje problémy někdo označil za nelogické, absurdní či zbytečné. Ano, možná některé z nich zbytečné byly. Ale ne pro mě, a ne v danou chvíli.

John Lennon kdysi řekl: „Až ti bude v životě nejhůř, otoč se čelem ke slunci, a všechny stíny padnou za tebe“. Ale co když nám v daný moment slunce nesvítí? Co když dokonce nemáme nikoho, s kým bychom se o naše trápení podělili? Je nějaký zaručený způsob, jak si se špatnou náladou poradit?

Trápení, smutek, ztráty a mnoho dalšího. To vše bylo, je a navždy bude součástí života každého z nás. Na někoho toho čeká více, na někoho méně. Nejdůležitější je ale to, jak se s tím vypořádáme. Kdysi jsem slyšel krásný citát, že život není o tom, kolikrát spadneme, ale kolikrát se zvládneme opět postavit. Na mě čekal jeden takový pád chvíli po narození. Ve dvou letech mi zjistili vzácné dědičné onemocnění. Následkem toho jsem ve školce nemohl jezdit na plavání, na základní škole na vícedenní výlety, a do konce života si musím jednou měsíčně píchat kapačky. Ve čtrnácti letech jsem upadl znovu. Pomalu ale jistě mi selhávaly obě ledviny. O několik měsíců později se moji rodiče rozváděli, mě čekal *coming out*, první rozchody a řada dalších zdravotních problémů od potíží se štítnou žlázou, přes onemocnění kostí až po operaci srdce. Když se na to podíváte, je to jeden pád za druhým. Dlouho jsem se na sebe a své potíže díval jako na jeden velký neúspěch. Měl jsem pocit, že „normálního“ života se nedočkám. Postupem času jsem se zaměřoval více na svoje okolí, a začal jsem si všimnout, že nejsem jediný, kdo občas zakopne. Že jsou i lidé, kteří zakopávají dokonce častěji než já. A že jsou šťastní. V ten moment jsem si uvědomil, že mám dvě možnosti. Buď sedět a trápit se vším, co mě potkalo, nebo to brát sportovně, a zaměřit se na to dobré. V tom je dle mého názoru klíč ke štěstí. Pokud Vás v životě potká nějaká nešťastná událost, nepoddávejte se jí. Nepřemýšlejte nad tím, proč to potkalo právě vás. Může se stát, že budete chtít zůstat doma pod peřinou, poslouchat smutné písničky a s nikým nemluvit. Ale tím se všechno zhorší. Jestli se někdy vyplatí svůj vnitřní hlas neposlechnout, je to právě nyní! Ať už se rozhodnete vyrazit ven s přáteli, strávit den s rodinou na výletě nebo si jít zaběhat, všechno, co vás přivede na lepší myšlenky, je správná volba!

KAPITOLA II.

COMING OUT

Jak jste se mohli dočíst v předchozí kapitole, během života mě čekal *coming out*. Není to něco, čím by si procházel každý, a už vůbec ne něco, čím by si každý procházel chtěl. *Coming out* je označení pro veřejné vyjádření své orientace. Zkuste popřemýšlet. Máte kolem sebe nějakého kamaráda, který by za vámi přišel, a oznámil vám, že se mu líbí dívky? Nebo kamarádku, která by veřejně sdílela, že je takříkajíc na kluky? Určitě ne. *Coming outem* si procházejí především homosexuálové, a to z důvodu, jakým je dnešní společnost nastavena.

Všichni máme podvědomě nastaveno, že jakmile děláme něco, co není ve společnosti standartní či běžné, měli bychom to buď držet v tajnosti nebo se k tomu přiznat. Bohužel, téma rovnoprávnosti a vzájemné tolerance se začalo řešit poměrně pozdě. Z toho důvodu se někteří z nás dnes bojí reakce rodiny či přátel na naše partnery.

V prvním ročníku na střední škole se všichni moji vrstevníci začali párovat. Když se najednou z „já“ začínalo stávat „my“, zvažoval jsem, jestli už není také načase si někoho najít. Právě v tu dobu, kdy jsem začínal cíleně vyhledávat vztah a potencionální spřízněnou duši, jsem si uvědomoval, že mě nepřitahují děvčata ale chlapi. V prvních momentech jsem tomu nemohl uvěřit. Ani jsem nechtěl. Báł jsem se všech těch reakcí, předsudků, ... Ze všech sil jsem se snažil tu myšlenku ze svojí hlavy vyhnat. Marně. Přes týden jsem bydlel na školním intru, a každý pátek jezdil na víkend domu. Během vyučování, o přestávkách i na cestě domu jsem neustále myslel jen na to jedno. Já přeci nemůžu být gay! Bylo na mě znát, že se trápím. Jako první to samozřejmě vyzorovala mamka. Když se mě ptala, co mi je, nedokázal jsem jí popravdě odpovědět. Pokaždé jsem si něco vymyslel. Nakonec mě tedy kromě vlastní orientace trápilo i moje vlastní svědomí.

Nějakou dobu trvalo, než jsem se odhodlal jít s pravdou ven. Ale mnohem déle mi zabralo sám sebe a svojí orientaci přijmout. První, komu jsem se svěřil, byly spolužačky. Bohužel, a vlastně i naštěstí pro mě, jsem se ani nenadál, a věděla to půlka školy. Když jsem ale viděl ten respekt a to, že se opravdu nemám za co stydět, a že být jiný automaticky neznamená být špatný, pomalu ale jistě jsem se odhodlával k tomu, říct to rodině. Jako první se to dozvěděla mamka. Jednou večer za mnou přišla s tím, že si všimla mého dlouhotrvajícího trápení. Ačkoliv jsem se v tu dobu už cítil poměrně připravený, nedokázal jsem to vyslovit nahlas. Ale po tom, co jsem v jejích očích viděl tu bezmoc, že se trápí, protože se trápím já a nemůže mi pomoc, usoudil jsem, že takhle to dál nejde. Nemohl jsem trápit sebe, a už vůbec ne svojí mamku. Věděl jsem, že jakmile to ze sebe dostanu, uleví se nám oběma. Pozdě večer jsem přišel k ní do ložnice a lehl si vedle ní. Chvíli jsem mlčel. Bylo to tak snadné a zároveň tak obtížné. Nakonec jsem se odhodlal a řekl to. „Mami, jsem gay“. Opět bylo ticho. Pak se mamka zeptala, jestli jsem si tím jistý, a já řekl „Ano“. Pár dní u nás doma panovala tichá domácnost. Nevěděl jsem, jestli se s tím potřebuje vyrovnat, jestli je zklamaná, jestli mě nenávidí, ... Ukázalo se, že jenom potřebovala čas, což je pochopitelné. Časem jsem zjišťoval, že se náš vztah dokonce zlepšil a sblížilo nás to. Několikrát jsem přemýšlel nad tím, co asi čekala, že jí ten večer řeknu. Teď ale vím, že i kdybych za ní tehdy přišel s čímkoliv jiným, milovala by mě pořád stejně.

V době, kdy jsem se svěřil mamce, byli moji rodiče už rozvedení. Sice krátce, ale byli. Táta žil v tu dobu se svou přítelkyní Lenkou na druhém konci České republiky. Ačkoliv jsme se scházeli málo, s oběma jsem vycházel. Měl jsem dlouho dilema, komu z nich to mám povědět dříve. Nakonec vyhrála Lenka. Bez jakéhokoliv připravování, trémy či nervozity jsem to na ní vychrtil během telefonátu. Tak nějak jsem tušil, že to vezme dobře. A taky vzala. Ptala se mě, jestli má tátu nějak připravit na to, co se mu chystám sdělit. Já jsem řekl, že ne, jelikož jsem chtěl, aby to také slyšel z první ruky. Popravdě řečeno, ze všech členů rodiny jsem se nejvíce báł povědět to právě jemu. Většina otců by na něco takového asi nereagovala zrovna pozitivně, a to mě děsilo. V zimě po cestě

domu ze školy jsem mu volal s tím, že s ním potřebuju naléhavě mluvit. Když jsme se po pozdravili a probrali, jak se nám vede, přišla chvíle pravdy. Jakmile jsem řekl „Musím ti něco říct“, bez váhání zareagoval asi nejhůř, jak zareagovat mohl. „Doufám, že nejsi třeba gay“, řekl. V tu chvíli mi bylo snad nejhůř za celý můj život. Pravdu jsem mu ten večer neřekl. Místo toho jsem si rychle něco vymyslel, a náš hovor ukončil s tím, že spěchám domu. Celou cestu jsem probrečel. Pár dní na to mi psala Lenka. Já jsem jí celou situaci vysvětlil s tím, že bych byl rád, kdyby mu to přeci jen řekla ona. Netrvalo dlouho, a od táty mi přišla SMS zpráva připomínající svou délkou několikadílňý román. Stálo v ní, že se omlouvá za to, co mi na začátku řekl, že jsem v jeho očích stále stejný a nic se nezměnilo. Já ale věděl, že něco se změnilo. Věděl jsem, že v určitém smyslu byl zklamáný. Trvalo mu dlouho, než se s tím vyrovnal. Ale zvládl to.

Posledním členem rodiny, který se to dozvěděl, byla babička. Ta se to stejně jako můj táta, dozvěděla z druhé ruky. S tím rozdílem, že jsem o to nikoho nepožádal. Jelikož jsem v prváku chodil na střední, kde zrovna moje sestřenice maturovala, dostal se *update* o mé orientaci i k ní. Od ní se to přes mého bratrance dozvěděla právě babička. Během jednoho víkendu, kdy jsem se doma zotavoval po náročných písemkách ve škole, měla mamka pozdě večer hovor. Jakmile dotelefonovala, řekla mi, že nadcházející den chce přijít babička, a něco se mnou probrat. Ani jsem se nemusel ptát, o čem se mnou chce mluvit. V ten moment jsem přemýšlel, co babičce asi povím. Nebyl jsem na to připravený, a vzhledem k tomu, že to byla poměrně žhavá novinka, zrovna u ní jsem s tím chtěl ještě nějakou chvíli počkat. Ale nedalo se nic dělat. Druhý den tedy přišla, a hned ve dveřích se zeptala, jestli je pravda to, co se k ní doneslo. Po dlouhém přesvědčování o tom, že je to pravda a nejedná se o žádný drb, hlasitě povzdechla a řekla „Jendo to nevadí, někdo se s takovou nemocí prostě narodí“. Nevěřil jsem vlastním uším. Věděl jsem, že babička je „ze staré školy“, a že se na to určitě bude dívat odlišně. Ale tohle jsem nečekal. „Je to nemoc“ zní možná ještě hůř, než „Doufám, že nejsi gay“. Než odešla, zeptal jsem se jí, odkud to ví. V momentě, kdy zmínila bratrancovo jméno, jsem okamžitě věděl, odkud vítr fouká.

Pokud si někteří z vás budete v blízké či vzdálené budoucnosti procházet *coming outem*, dovoluji vám, dát vám několik rad. V první řadě vám chci připomenout, abyste nikam nespěchali. Může se totiž velmi snadno stát, že touha po stejném pohlaví může být ve skutečnosti touha po experimentu. Touha vědět, jaké to asi je. A když vykřičíte do světa „Jsem gay“ dříve, než si uvědomíte, že být s klukem vám vlastně nic neříká, horko těžko pak okolí přesvědčíte o opaku. Pokud jste v bodě, kdy za sebou nějakou zkušenost už máte nebo vám opačné pohlaví zkrátka nic neříká, volte moudře, komu se svěříte. I dnes se totiž najdou tací, kteří vás rádi zdrbnu a dokáží vymyslet tisíc a jeden způsob, jak takovou informaci použít proti vám. Jste-li už ve fázi, kdy se chystáte sdělit to rodině, doporučuji začít u maminek. Je zde totiž větší pravděpodobnost, že to přijmou lépe, než tatínkové. Znam totiž jedince, kteří se od svých otců dočkali modřin nebo dokonce i zlomeného nosu.

Věřím a rozumím tomu, že je to velký krok, ale ještě větší nejistota. Ničeho se ale nebojte. Na světě je drtivá většina lidí natolik inteligentní a chápatelí, aby věděli, že dělat si na člověka názor podle orientace, je nesmysl. Těm, podle kterých je to nemoc, proti přírodě nebo jen trend dnešní doby, nakonec nezbyde nic jiného, než to přijmout. Málokdo si totiž uvědomuje, že orientaci, stejně jako například barvu očí, si nikdo dopředu nevybírání. Je to něco, s čím se narodíme, a i když bychom se snažili sebevíc, není v našich silách to změnit.

Pokud se vás *coming out* netýká, a někdo se rozhodne vám svěřit, važte si toho! Važte si toho a nešířte to dál, pokud vás o to sám dotyčný nepožádá. Jeho rozhodnutí bylo říci to vám, ne celému světu.

Pokud se vás nic z toho netýká v žádném směru, a na celé tohle téma se díváte skrz prsty, zkuste se prosím zamyslet. Jak by bylo vám, kdybyste byli menšina, a lidé vás soudili za něco, za co nemůžete? Není nutné se vzájemně podporovat. Stačí, když se budeme jen vzájemně respektovat.

